8. DERS - LÜTFEN BU TEKNİK İLE İLGİLİ HERKESİN KURULUM CÜMLESİ YAPMASINI RİCA EDİYORUM.

2. TEKNİK

KİLO PROBLEMLERİ İÇİN E.F.T UYGULAMASI

TEKNİK 2

KİLO PROBLEMLERİMİZDE ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİ KULLANIYORUZ

KURULUM CÜMLELERİMİZİ KENDİMİZDE TESPİT ETTİĞİMİZ DUYGULARA GÖRE BELİRLİYORUZ. ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM CÜMLELERİ OLABİLİR .DAHA ÖNCEKİ TEKNİKLERİMİZDE SADECE KARATE VURUŞ NOKTASINDAN BAŞLAYARAK 3 KEZ KURULUM CÜMLESİ SÖYLÜYOR İDİK ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM CÜMLESİ İLE BAŞLIYORUZ. BUGÜN KİLO PROBLEMLERİMİZ İLE İLGİLİ BAŞKA İNSANLARLA KOUŞTUĞUMUZ ZAMAN BU KONUDA NELER SÖYLÜYORUZ? BUGÜN BU NLAR ÜZERİNDE ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİ YAPACAĞIZ.

1- KN – KARATE NOKTASI, UYGULAMAMIZA KARATE KESME NOKTASINDAN BAŞLIYORUZ. İŞARET PARMAĞINI – ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK TESPİT ETTİĞİMİZ KURULUM CÜMLELERİNİ SÖYLÜYORUZ...

KURULUM CÜMLELERİ :

A- NASIL OLSA KİLO VERSEM DE DAHA SONRA YİNE ALIYORUM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN VE DERİNDEN KABUL EDİYORUM .BEN HER ZAMAN İDEAL KİLOMDA OLMAYI SEÇİYORUM.

B- AİLEMDE HERKES KİLOLU BEN DE KİLOLUYUM BU AİLEMDEN GELEN BİR ÖZELLİKTİR DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. DÜNYADA BİRÇOK AİLEDE KİLOLU İNSANNLARIN YANINDA İDEAL KİLODA OLAN İNSANLAR DA VAR.HER NE KADAR DA AİLEMDE HERKES KİLOLU OLSA BİLE BEN İDEAL KİLOMDA OLMAYI SEÇİYORUM.

E- VÜCUDUM GÜZEL OLURSA EŞİM BENİ KISKANIR VE BUNDAN DOLAYI EŞİMLE İLİŞKİM BOZULABİLİR DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

BEN HER HALİMLE EŞİMLE MUTLU İLİŞKİLER İÇİNDE OLMAYI SEÇİYORUM.

F- ÇOK ÇABUK KİLO ALIYORUM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. BENİM VÜCÜDUM SAĞLIKLI VE TÜM ORGANLARIM UYUM İÇİNDE ÇALIŞIYOR.

ZOR KİLO VERİYORUM BU DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. SAĞLIĞIMIN KONTROLÜ BENİM ELİMDE VE KOLAYLIKLA KİLO VERMEYİ SEÇİYORUM

G-YEMEK YEMEYİ BIRAKIRSAM BU DEFA SİGARA İÇERİM İÇKİ İÇERİM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.DÜİÜNCELERİMİN KONTROLU BENİM ELİMDE VE BEN POZİTİF DÜŞÜNCELERE YÖNELİYORUM.

KURULUM CÜMLELERİNİ TAMAMLADIKTAN SONRA

2- TN – Başın üst kısmı- Bu Noktadan başlıyoruz , başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI – ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİM MÜKEMMEL ÇALIŞIYOR.

2a –AN- alnın ortasına vuruşlar yaparak(İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK.

İDEAL BEDENİMİ HAKEDİYORUM VE ŞİMDİ BUNA İZİN VERİYORUM

2b - KB (KAŞIN BAŞLANGIÇ NOKTALARI) -KAŞ NOKTASI BAŞLANGICI - Kaşınızın hemen başlangıcında bulunur. - Hem sağ hem sol kaşın başlangıç noktalarına vuruşlar yaparken aşağıdaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.(sağ kaşımızın başlangıç noktası na sağ işret parmağı ve orta parmak birleştirirerek – sol kaşımızın başlangıç noktasına sol işaret parmağı ve orta parmak birleştirilerek vuruşlar yapıyoruz.

KENDİ KONTROLÜMÜ HER ZAMAN, HER ŞEKİLDE, HER DURUMDA ELİMDE TUTARIM.

3- GU- GÖZ UCU NOKTASINA - GK-GÖZ KENARI- ŞAKAK NOKTASI - Her iki gözünüzün dış kenarı, kemiğin hemen üstü

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

KİLO VERMENİN KOLAY VE NETİCE VEREN YOLU TABAĞIMDA VE ÇATALIMDA DAHA AZ YİYECEKTİR.

4-GA – GÖZ ALTI NOKTASINA - GA-GÖZ ALTI NOKTASI - Gözünüzün altında tam kemiğin üstü - yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

NE YEDİĞİM VE ULŞTIĞIM HEDEFLER BANA BAĞLIDIR. HERKES BAŞARIMIN FARKINA VARIYOR.

5- BA- BURUN ALTI NOKTASI - BA- BURUN ALTI NOKTASI - Burnunuzun hemen altında üst dudak oluğunun tam ortası-

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

KİLOMU VE İŞTAHIMI KONTROL ETMEK BENİM İÇİN ÇOK KOLAY

BEN DÜŞÜNCELERİMİN HAKİMİYİM

6-ÇN – ÇENE NOKTASI - DA-DUDAK ALTI NOKTASI = (DA olarak da bilinir): Alt dudağınızın hemen altında, çene kıvrımının ortası

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

HEDEFİMİ BELİRLİYOR VE ONA BAĞLI KALIYORUM. YEMEK ZAMANINI BAŞARI ZAMANINA DÖNÜŞTÜRÜYORUM.

7- KK- KÖPRÜCÜK KEMİĞİ NOKTASI - tam olarak köprücük kemiği ile kaburganın göğüs kemiği ile birleştiği nokta, kravat takıldığı zaman kravatınızın iki ucu yaklaşık bu noktalara geliyor..

BEN KENDİME GÜVENİYORUM,GÜÇLÜYÜM VE HEDEFİME ÇOK KOLAY ULAŞIRIM.

8-KA – KOLTUK ALTI NOKTASI – Erkeklerde, göğüs ucu hizasında kol altında, yanda; Kadınlarda ; kol altının 4-5 cm altı

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

KENDİ SAĞLIĞIM KENDİ HAYATIM KENDİ GELECEĞİM,KENDİ MUTLULUĞUM İÇİN KİLO VERME HEDEFİME ULAŞIYORUM.

9- KCN – KARACİĞER NOKTASI - Kadınlarda sütyenin alt kısmının kaburgalara dayandığı noktada, Erkeklerde ise son kaburganın 2-3 cm üstündeki nokta.

yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz

BEN ENERJİ DOLUYUM VE HER AÇIDAN SAĞLIKLIYIM.

ŞİMDİ PARMAKLARA GEÇİYORUZ

KURULUM CÜMLESİNİ HANGİ ELİMİZLE BAŞLAMIŞSAK

ONLA DEVAM EDİYORUZ DİYELİM Kİ SOL KARATE KESME NOKTASI İLE BAŞLAMISSAK sol parmaklarla devam ediyoruz . sağla başlamıssak sağ parmaklarla devam ediyoruz.

10 – BP BAŞPARMAK NOKTASI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek başparmak noktasına vuruşlar yapıyoruz.alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

ZİHNİMDE İNCE OLDUĞUMU GÖRÜYORUM 3 KEZ

11-İP – İŞARET PARMAĞI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

NE ZAMAN DURMAM VE YEMEM GEREKTİĞİNİ BİLİYORUM.KENDİ DÜŞÜNCELERİMİN HAKİMİYİM.

12- OP – ORTA PARMAK NOKTASI

sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

ÖNCEKİNDEN DAHA AZ YİYORUM. 3 KEZ

13- SP-SERÇE PARMAK

sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek Serçe parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.

MUTLU , İNCE ,ZİNDE VE İDEAL BEDENİMDE OLMAYI HAKEDİYORUM.

14 – KN- KARATE NOKTASI- Elinizi yumruk yaptığınızda, elinizin dış yanında oluşan kıvrımın hemen üstündedir. Karate vuruşu yapılan noktadır.

. İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK

ALTTAKİ CÜMLEYİ SÖYLÜYORUZ.

BU NOKTADA GÖZMÜZÜ KAPIYORUZ

ŞU AN KİLO ALMA İLE İLGİLİ NEGATİF DÜŞÜNCELERİMİ SEVGİYE DÖNÜŞTÜRMEYE NİYET ETTİM VE BEN BU DÜŞÜNCELERİMİ BENİ GELİŞTİRDİKLERİ İÇİN SEVİYORUM

Ben her problemimin çözümünü içimdeki sevgide buluyorum. Benim bu problemimim çözümü benim içimde.

Ben problemimin çözümünün benim içimde olduğunu biliyor ve inanıyorum.

Ben bu çözümün benim içimde olduğunu kabul ediyorum.

Ben bu çözümün benim içimde olduğunu bildiğim için kendimi takdir ediyorum.

Ben bu çözümün benim içimde olduğunu bildiğim için şükrediyorum.

KİLO ALMAMA NEDEN OLAN TÜM DÜŞÜNCELERİMİ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİYLE ŞİFALANMASINA VE ARINMASINA NİYET EDİYORUM. BEN BU DÜŞÜNCELERİMİ SEVİYORUM VE BU DÜŞÜNCELERİMİ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE BIRAKMAYA,SALIVERMEYE NİYET EDİYORUM.ŞİMDİ BU DÜŞÜNCELERİMİ TAM BIRAKMA ZAMANI.BEN KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ KABUL EDİYOR VE SEVİYORUM BEN DEĞERLİYİM.ŞİMDİ TAMM ZAMANI.

ŞİMDİ BAŞINIZIN ÜZERİNDEN ALTIN SARISI BİR IŞIĞIN TÜM BEDENNİNİZE YAYILDIĞINI ORDAN BEDENİNİZİ ÇEVRELEDİĞİNİ VE BU DUYGULARINIZI ARINDIRDIRDIĞINI SEVGİYE DÖNÜŞTÜRDÜĞÜNÜ HAYAL EDİYORSUNUZ.YAKLAŞIK 30 SN KADAR VE SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ. VE ŞİMDİ

GAMUT PPROSEDÜRÜNE GEÇİYORUZ- Elinizin üstünde yüzük ve küçük parmak ayrımının ortalama 2 cm üzerindedir.

GAMUT NOKTASINA parmak uçlarıyla sürekli vuruşlar yaparken (ritmik bir şekilde) aşağıdaki uygulamayı yapıyoruz. (Herbiri yaklaşık ikişer saniye):

Gözlerini kapat.

Gözlerini aç.

Başını oynatmadan en yukarıya bak

Başını oynatmadan en aşağıya bak

Başını oynatmadan sağ aşağıya bak.

Başını oynatmadan sol aşağıya bak.

Başını oynatmadan gözlerini saat yönünde çevir.

Başını oynatmadan gözlerini ters saat yönünde çevir.

Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … Sadece melodisi. Sözler yok.)

Hızlıca say: 1, 2, 3, 4, 5

Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … melodi)

Bunu bitirdikten sonra

Sol avuç içi göğsümüzün ortasına koyuyoruz sağ avuç içimize de sol avcumuzun üzerine koyuyoruz.

GÖZÜMÜZÜ KAPATIYORUZ.

Derin nefes alıp veriyoruz

KİLO ALMAMA NEDEN OLAN DÜŞÜNCELERİMİN İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE enerji alanımdan temizlenmesine arınmasına niyet ediyorum.

Bunu serbest bırakmaya hazırım

BU CÜMLELERİ SÖYLEDİKTEN SONRA YİNE GÖZÜMÜZ KAPALI

1 DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.

SADECE KOŞULSUZ SEVGİNİN ENERJİSİNİ IŞIĞINI HİSSEDİYORUZ.

1 DAKİKA BİTTİKTEN SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ

BİR TAM SERİYİ BİTİRMİŞ OLUYORUZ

VE İKİNCİ TAM SERİYE BAŞLIYORUZ.

SOL ELLE KURULUM CÜMLELERİNE BAŞLAMISSSAK BU KEZ KURULUM CÜMLELERİNİ SAĞ ELLE YAPARAK BAŞLIYORUZ. 2. SERİDE DE YUKARIDAKİ TEKNİĞİN AYNİSİNİ UYGULUYORUZ.